Documents sauvegardés

Vendredi 13 mars 2026 à 0 h 06

1 document

EUROPRESSE
UNE SOLUTION DE CISION

Ce document est réservé à l'usage exclusif de l'utilisateur désigné par UNIVERSITE-RENNES-2 et ne peut faire l'objet d'aucune autre utilisation ou diffusion auprès de tiers. • Tous droits réservés • Service fourni par CEDROM-SNi Inc.

Sommaire

Documents sauvegardés • 1 document

Le Monde (site web)

11 mars 2026

Prostate, sein, pancréas… Certains cancers seraient moins fréquents chez les végétariens

Une étude fondée sur le suivi de plusieurs cohortes dans quatre pays conclut à une baisse du risque de certains cancers chez les individus qui s’abstiennent de consommer des produits ...

3

EUROPRESSE
UNE SOLUTION DE CISION

Ce document est réservé à l'usage exclusif de l’utilisateur désigné par UNIVERSITE-RENNES-2 et ne peut faire l'objet d'aucune autre utilisation ou diffusion auprès de tiers. • Tous droits réservés • Service fourni par CEDROM-SNi Inc.

Documents sauvegardés

Le Monde

© 2026 Le Monde. Tous droits réservés. Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.
0tUwmw_bDiUmhfA6A0Db1Cl7_NoYXL4JCK_Qg1dM1J0FTOTNFDg2u49l75alKwPLWOGRh

news·20260311·LMF·edd×cmofr×c20260311×c66705393244

Nom de la source
Le Monde (site web)
Type de source
Presse • Presse Web
Périodicité
En continu
Couverture géographique
Internationale
Provenance
France

Mercredi 11 mars 2026

Le Monde (site web) • 964 mots

Prostate, sein, pancréas… Certains cancers seraient moins fréquents chez les végétariens

Stéphane Foucart

Une étude fondée sur le suivi de plusieurs cohortes dans quatre pays conclut à une baisse du risque de certains cancers chez les individus qui s'abstiennent de consommer des produits carnés.

Le régime végétarien est réputé meilleur pour la santé, mais ses adeptes sont souvent trop rares dans les cohortes suivies pour que ses avantages puissent être solidement caractérisés. Une équipe internationale a tenté de surmonter cet obstacle statistique en réunissant les données de neuf cohortes différentes, issues de quatre pays (Royaume-Uni, Etats-Unis, Taïwan et Inde) et rassemblant au total 1,8 million d'individus suivis pendant plus de quinze ans. Les résultats de cette analyse d'une ampleur inédite ont été publiés fin février dans la revue British Journal of Cancer et indiquent des réductions substantielles du risque de certains cancers chez les personnes qui s'abstiennent de consommer de la viande rouge (celle issue de tous les mammifères : bovins, ovins, porc, etc.).

Conduits par l'épidémiologiste Aurora Perez-Cornago (université d'Oxford), les auteurs estiment que, par rapport aux mangeurs de viande, les végétariens suivis dans ces neuf cohortes ont moins de myélomes multiples (− 31 %), mais aussi moins de cancers du pancréas (− 21 %), du sein (− 9 %), de la prostate (− 12 %) ou encore du rein (− 28 %). Pour le sein et la prostate, les risques sont également réduits, mais dans une moindre mesure, chez les mangeurs de volaille (− 4 % et − 7 % respectivement) et les pesco-végétariens (− 7 % et − 10 %), par rapport aux authentiques « carnivores ».

Cependant, une réduction de risque modeste d'un cancer fréquent peut représenter un grand nombre de cas et, inversement, une forte réduction de risque sur une maladie plus rare peut conduire à une baisse minime du nombre total de cas. En l'espèce, le sein et la prostate concentrent à eux deux un total d'environ 120 000 nouveaux cas de cancer par an en France (au niveau de 2023), le pancréas et le rein représentent chacun environ 16 000 nouveaux cas, quand le myélome compte pour environ 6 500 nouveaux cas annuels.

Le seul cancer dont le risque est inversement augmenté chez les végétariens par rapport aux omnivores est le carcinome épidermoïde de l'œsophage (+ 93 %). Mais cette maladie, plus rare, ne représente que des effectifs restreints, de l'ordre de 3 000 nouveaux cas par an.

La viande rouge classée « cancérogène probable »

Bien qu'inédits par leur ampleur, ces résultats ne sont pas surprenants. En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer, l'agence associée à l'Organisation mondiale de la santé chargée d'établir l'inventaire des agents cancérogènes, avait classé la viande rouge « cancérogène probable », les viandes transformées (salaisons, charcuteries, etc.) étant classées au plus haut niveau de preuve (« cancérogène pour les humains »).

Toutefois, il est difficile d'attribuer l'effet mis en évidence dans ces nouveaux résultats à la seule consommation d'aliments carnés. « Les végétariens consomment généralement plus de fruits, de légumes et de fibres que les personnes qui consomment de la viande, et pas de viande transformée, ce qui peut contribuer à réduire le risque de certains cancers », relève Mme Perez-Cornago.

De plus, les tailles d'effet mises en évidence ne sont pas transposables dans d'autres populations, rappelle

Ce document est réservé à l'usage exclusif de l'utilisateur désigné par UNIVERSITE-RENNES-2 et ne peut faire l'objet d'aucune autre utilisation ou diffusion auprès de tiers. • Tous droits réservés • Service fourni par CEDROM-SNi Inc.

Documents sauvegardés

l'épidémiologiste Emmanuelle Kesse-Guyot, de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, spécialiste des impacts sanitaires et environnementaux des régimes alimentaires, qui n'a pas participé à ces travaux. « La catégorie "consommateurs de viande" rassemble ici des personnes ayant des profils de consommation très différents en termes de type de viande et de quantité, ce qui pourrait diluer les effets », explique Mme Kesse-Guyot.

En effet, le niveau de consommation des mangeurs de viande rouge de certaines cohortes incluses dans l'analyse (notamment indienne et britannique) est probablement inférieur à la consommation moyenne des Français. « De ce fait, et aussi parce qu'on consomme beaucoup de charcuteries en France, les estimations présentées sous-estiment probablement les effets auxquels on pourrait s'attendre pour les Français », décrypte Mme Kesse-Guyot.

Risque accru d'autres cancers chez les végétariens

Si la consommation de viande est généralement associée à un risque plus élevé de certains cancers, plusieurs résultats parmi ceux qui sont présentés sont particulièrement surprenants – comme le surrisque de carcinome épidermoïde de l'œsophage chez les végétariens, ou encore de cancer colorectal chez les végétaliens (qui s'abstiennent de tous les produits d'origine animale). Ces risques accrus dans les populations étudiées « pourraient être liés à une consommation moindre de certains nutriments plus abondants dans les aliments d'origine animale », avance Mme Perez-Cornago, tout en précisant que « des recherches supplémentaires sont nécessaires » pour en avoir le cœur net.

Pour Mme Kesse-Guyot, une cause possible serait la non-prise en compte de certains facteurs de risque. « On observe que les végétariens ont souvent une consommation plus élevée de boissons chaudes que les omnivores, dit prudemment l'épidémiologiste française. Or, lorsqu'elles sont consommées trop fréquemment à haute température, celles-ci peuvent être un facteur de risque pour le cancer de l'œsophage. »

Quant aux végétaliens – ou végans – qui refusent de consommer ou d'utiliser tout produit issu de l'exploitation animale, les effets de leur régime alimentaire demeurent extrêmement complexes à étudier : ils sont si rares que même l'intégration de neuf cohortes totalisant 1,8 million de personnes en rassemble à peine 9 000. « Les personnes véganes ont un mode de vie souvent très particulier, différent des autres groupes, ce qui rend les effets sanitaires de leur régime alimentaire difficiles à évaluer, dit l'épidémiologiste française. Distinguer dans cette population ce qui relève du régime alimentaire de ce qui relève d'autres habitudes de vie, c'est un vrai défi pour les épidémiologistes. »

Cet article est paru dans Le Monde (site web)

https://www.lemonde.fr/planete/article/2026/03/11/prostate-sein-pancreas-certains-cancers-seraient-moins-frequents-chez-les-vegetariens_6670539_3244.html

EUROPRESSE
UNE SOLUTION DE CISION
Ce document est réservé à l'usage exclusif de l'utilisateur désigné par UNIVERSITE-RENNES-2 et ne peut faire l'objet d'aucune autre utilisation ou diffusion auprès de tiers. • Tous droits réservés • Service fourni par CEDROM-SNi Inc.